

항공사 승무원의 기내식 섭취실태 및 기내식단의 영양평가

양정미^{1*} · 노정옥 · 우경자¹

인하대학교 식품영양학과^{1*}, 전북대학교 식품영양학과

본 연구는 항공사 승무원의 기내식 섭취실태 및 기내식의 영양성분을 분석하여 개선 방안을 제시하고자 국내 K항공사의 남·여 객실승무원 320명의 견해를 조사한 것이다. 승무원의 기내식 섭취양상은 항공사에서 제공되는 승무원이 비행중 섭취하는 기내식단 중 4가지를 선정한 뒤 appetizer, main entree, dessert, bread의 섭취 정도를 자기기입식 설문지를 이용하여 조사하였으며 통계처리는 SPSS 10.0 program을 이용하였다. 기내식단의 영양성분은 항공사로부터 제공 받은 기내식 식단을 CAN-Pro 2.0 program을 이용하여 분석하였다.

1. 항공사 승무원이 섭취하는 기내식의 menu 1은 비빔밥과 찹쌀떡, menu 2는 연어와 야채로 구성된 전채요리, 불갈비 및 바게트 빵, menu 3은 불고기 소스의 닭요리, 케익 및 바게트 빵, menu 4는 소스를 곁들인 생선요리, 케익 및 바게트 빵으로 구성되어 있다.
2. 기내 식단별 승무원들의 기내식 섭취 정도를 전혀 섭취하지 않음(0%), 1정도 섭취(25%), 반 정도 섭취(50%), 모두 섭취(100%)로 구분하여 조사한 결과 조사대상 승무원 중 비빔밥(menu 1)을 반 정도 섭취하는 비율이 46.8%, 불갈비(menu 2)는 모두 섭취하는 비율이 45.2%, menu 3과 menu 4에서는 dessert로 제공되는 케익을 1정도 섭취하는 비율이 각각 43.1%, 44.9%로 나타났다.
3. 승무원이 동일하게 섭취하는 기내식의 영양성분을 분석한 후 한국인 영양권장량(성인 여자와 남자)과 비교한 결과 menu 2와 menu 3의 부족한 영양소는 folic acid(73.3%, 60.2%)이었으며 menu 4는 zinc(63.5%)이었다. Energy, vit. A, vit. B₁, vit. B₂는 모든 menu에서 적절한 수준이었으나 menu 4의 경우 folic acid가 권장량의 81%수준이었으며 zinc은 menu 1~menu 3에서 86%~99%이었다. Protein, vit. A, vit. E, vit. C, niacin, calcium, phosphorus, iron은 영양권장량과 비교하여 모든 menu에 과잉으로 함유하고 있었다.

이상과 같이 항공사 승무원들은 업무와 작업환경의 잦은 변화로 많은 스트레스를 받고 있어 건강상의 불균형을 쉽게 초래할 수 있으므로 균형잡힌 식사의 섭취를 위하여 효율적

인 식단의 변화가 필요한 것으로 나타났다. 특히 기내식의 과다한 단백질함량을 줄이기 위해서는 첨가되는 동물성 식품의 양을 줄이고 부족한 영양성분인 folic acid와 zinc의 보충을 위하여 과일 또는 채소의 양을 늘려야 할 것이다. 승무원의 과일과 채소의 섭취는 승무원들의 스트레스성 변비발생억제는 물론 수분섭취를 높일 수 있는 효율적인 방법으로 사료된다. 또한 앞으로 진행되는 새로운 기내식단 개발에 있어 고객과 승무원의 건강유지를 위하여 균형잡힌 영양성분의 보강이 이루어진다면 기내식이 좋은 영양식단으로 고객만족을 높일 수 있으며, 또한 승무원의 작업능률이 향상되어 보다 나은 고객서비스를 제공할 수 있으리라 사료된다.